

# Un Gruppo di Cammino a Ivrea

## I Benefici del Camminare



Sviluppa il pensiero

Aumenta la possibilità  
di incontri piacevoli

Migliora il tono  
muscolare

Fa bene a cuore  
e polmoni

Ci rende più puliti.  
E si eliminano tante  
scorie

Rende il cibo  
più saporito dopo  
lo sforzo

Ci aiuta a digerire  
dopo una grande  
abbuffata

Massaggia i  
nostri piedi

Ci regala fantastiche  
avventure

Contribuisce a mantenere  
l'aria pulita inquinando  
meno



### RITROVIAMOCI PER CAMMINARE INSIEME

Ogni Lunedì dalle ore 14:30 alle 15:30

Tutte le settimane a partire da lunedì 5 febbraio 2018

punto di ritrovo PIAZZA PRIMO MAGGIO Quartiere Bellavista

Il gruppo sarà accompagnato da conduttori (walking leader) formati dall'A.S.L TO4

La partecipazione è **gratuita** vi ASPETTIAMO!!!

Sarà richiesta la sottoscrizione di un consenso informato alla partecipazione.

**Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a :**

- Tiziana 3477549378 tsaudino@yahoo.it
- Rossella 3383912199 ros.indellicati@gmail.com

